

Gutes Leben – kleine Änderung, große Wirkung

Aktionszeitraum: Fastenzeit 2018 = 14. Februar bis 31. März 2018

Im Rahmen unseres Projektes „Gutes Leben“ haben wir für Sie und Ihre Familie auch heuer wieder 6 Aktionszeiträume vorbereitet. Im Jahr 2018 geht es um

- kleine Verhaltensänderungen mit großer Wirkung
- vegetarisch oder/und bescheiden essen
- Wunschprogramm mit Papa
- Klimaschutz im Alltag
- Kinder stärken und
- Reduktion von Ansprüchen.



Gleich unser erster Aktionszeitraum „Gutes Leben – kleine Änderung, große Wirkung“ bedeutet eine besondere Herausforderung. Noch nie war ein Aktionszeitraum so lang, es geht diesmal um kleine, aber wichtige Verhaltensänderungen. Und diese funktionieren nicht von heute auf morgen, sie brauchen einfach ihre Zeit. Deshalb haben wir dieses Experiment in der 40-tägigen Fastenzeit angesiedelt. Wir laden Sie ein, 40 Tage lang eine Kleinigkeit an Ihrem Tagesablauf zu verändern und diesem damit mehr Qualität zu geben.

Die Zahl 40 hat in der Bibel eine besondere Bedeutung

Sie steht immer in Verbindung mit sehr wichtigen Ereignissen und Aussagen und bringt meist eine Wende oder einen Neubeginn für die Menschen bzw. für die Beziehung des Menschen zu Gott. Zur Einstimmung haben wir einige dieser Bibelstellen als Impulse für die Fastenzeit herausgegriffen.

- *40 Tage und Nächte dauerte die Sintflut, die das Böse vernichtete und einen neuen Anfang möglich machte. Das gilt immer noch: Ein neuer guter Start wird erst möglich, wenn Altlasten sorgfältig bereinigt sind.*
- *40 Tage verbrachte Moses auf dem Berg Sinai, bevor er die zehn Gebote empfing. Es dauert auch heute noch längere Zeit, bis wir fähig werden, vom Außen zum Innen zu gelangen, von den Gesetzen, die die Wirtschaft und Gesellschaft vorgeben hin zu den Regeln und Geboten, die zum Menschsein gehören und dem eigenen Leben entsprechen. Gesetze, in denen das Menschenwort durch ruhige, innere Einsicht oder Gotteswort ersetzt wird.*
- *40 Tage und Nächte wanderte der Prophet Elia zum Gottesberg Horeb. Dort begegnete ihm Gott. Nach Sturm, Erdbeben und Feuer, in denen der Herr nicht zugegen war, kam ein sanftes leises Säuseln, aus dem er Gottes Stimme vernahm. Sie munterte Elia auf und gab ihm neue Anweisungen. Die Stille ist der Ort, an dem Lebensentscheidungen gefällt werden. Die leise Stimme, die den eigenen Entscheidungen Sicherheit verleiht, kann nur vernommen werden, wenn man dem Lärm und den lauten Zurufen von Außen keine Beachtung schenkt.*
- *40 Tage hindurch forderte der Philister Goliath die Israeliten heraus, bis David ihm entgegentrat. Große Herausforderungen brauchen ihre Bedenkzeit, da sie über Krieg und Frieden, über Harmonie und Unstimmigkeit in mir und meinem Umfeld entscheiden. Dazu gehört es, erste Emotionen im Zaum zu halten und sich in Ruhe auf die eigenen Stärken zu besinnen.*
- *40 Tage gab Jona der Stadt Ninive Zeit zur Buße. Umkehr geschieht nicht von einem Tag auf den anderen. Die Entwicklung unserer guten Seiten braucht Zeit, wenn sie dauerhaft sein soll.*
- *40 Tage hindurch erschien Jesus nach seiner Auferstehung verschiedenen Menschen. Maria Magdalena hielt ihn für einen Gärtner, den Emmausjüngern brannte das Herz als er ihnen die Schrift erklärte, und sie erkannten ihn erst später am Brechen des Brotes. Jesus offenbart sich auch heute noch über gewisse Mitmenschen und deren Handlungen.*
- *40 Jahre zogen die Israeliten durch die Wüste, bevor sie das gelobte Land erreichten. 40 Jahre war damals ein Lebensalter. Das gelobte Land des Friedens für die eigene Person und die eigene Lebenswelt zu errichten und damit evtl. Gott und seinem Reich näher zu kommen ist eine Aufgabe, die uns das ganze Leben lang beschäftigt.*

Immer wieder die Zahl 40

- 40 Tage dauert es von Aschermittwoch bis Ostersonntag (Sonntage sind ausgenommen).
- 40 Tage sind es von Weihnachten bis Lichtmess (bis 40 Tage nach der Geburt eines Sohnes galt eine Mutter als unrein, Maria pilgerte also 40 Tage nach der Geburt von Jesus in den Tempel von Jerusalem um für sich ein Reinigungsoffer darzubringen).
- 40 Tage liegen zwischen Ostern und Christi Himmelfahrt.
- Im Islam wird ein Neugeborenes nach 40 Tagen der Verwandtschaft gezeigt, bei einem Sterbefall wird für den Verstorbenen am 40. Tag ein Totengedenken abgehalten.
- Quarantäne: 40 Tage lang wurden im Mittelalter Menschen in Häfen isoliert, um zu garantieren, dass durch sie keine Krankheiten eingeschleppt wurden.
- 40 Wochen dauert eine Schwangerschaft.

40 Tage – ein gutes Zeitmaß, an einer Gewohnheit zu feilen

In gewisser Weise spiegelt jeder Tag das eigene Leben, die eigene Lebenseinstellung wider. Zu einem guten Leben gehört es, dass sich die eigenen Werte und Lebensziele im Alltag abbilden.

In seinem Buch „Geglücktes Leben“ (Styria Verlag) schreibt Clemens Sedmak:

Die Frage nach dem geglückten Leben ist immer auch die Frage nach dem guten Menschen. Der gute Mensch zeigt sich vor allem in kleinen Dingen und kleinen Gesten. Es sind in der Regel die kleinen Verkehrtheiten, die unseren Fortschritt hemmen, weil sie sich immer tiefer eingraben und wir schädliche Gewohnheiten entwickeln, die aus kleinen Gesten aufgebaut werden. Das Bemühen, ein guter Mensch zu sein, ist deswegen vor allem auch ein Bemühen, sich rechte Gewohnheiten anzueignen: beispielsweise die Gewohnheit eines gelungenen Tagesbeginns mit einer sorgsam Morgenroutine oder die Gewohnheit eines ruhigen Tagesausklangs mit wohlüberlegten Schritten.

Die Anstrengung, ein guter Mensch zu sein, scheut die Mühe nicht, an sich zu arbeiten, Tag für Tag. Jeder Tag ist dann eine Gelegenheit zum Wachstum.

Das Geheimnis: Sie sollten das als "gut" Erkannte einfach tun

Auf den folgenden Seiten liefern wir Ihnen 6 Vorschläge, die sich bewährt haben und mit hoher Wahrscheinlichkeit eine positive Wirkung auf Ihren Tagesablauf haben könnten.

Sollte Ihnen ein Angebot zusagen, drucken Sie den entsprechenden Zettel aus und platzieren ihn an einem gut sichtbaren Platz, wie beispielsweise am Esstisch, am Schreibtisch, an der Kühlschrank- oder der Haustür.

Die Vorschläge sind weder revolutionär noch der neueste Trend, doch wenn Sie einen davon umsetzen, wird es die gute Wirkung nicht verfehlen.

Und sollte Ihnen keiner der Vorschläge zusagen, denken Sie bitte darüber nach, welche Gewohnheit Ihnen eine Gelegenheit zum Wachstum bieten könnte. Tragen Sie diese Idee handschriftlich auf der letzten Seite ein.



Ein Globus gibt Orientierung

Ein Geografieprofessor hat für sich und seine Familienangehörigen im Wohnzimmer in der Nähe des Fernsehgerätes einen Globus aufgestellt. Immer, wenn beim Fernsehen oder auch beim Lesen ein Land, eine Stadt oder ein Gebiet genannt wurde, von dem noch kein anwesendes Familienmitglied etwas gehört hatte, wurde das sofort auf dem Globus gesucht. Heute findet man alles noch leichter im Internet. Ein guter geografischer Überblick über Länder und Kulturen dieser Welt erleichtert auch die Ordnung der eigenen Welt.

Was passiert in Krisenherden

Was den Frieden betrifft, leben wir in einem gelobten Land. Wissen Sie, warum in Afghanistan seit 40 Jahren Krieg herrscht, was sich in Syrien, Israel, Palästina, Jemen, Afrika, Irak, Nigeria, der Ukraine oder im Südsudan abspielt?

Vielleicht nützen Sie die tägliche Viertelstunde, um sich die eine oder andere Krise genauer anzuschauen und zu verdeutlichen. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner oder den Kindern. Zum Menschsein gehört auch das Interesse aneinander und die Verantwortung füreinander.

Kunst, Geschichte, Zeitgeschichte, Persönlichkeiten

Und dann gibt es natürlich jede Menge geschichtliche Ereignisse, Epochen und Entdeckungen, interessante zeitgenössische und geschichtliche Persönlichkeiten, Begriffe aus der Wirtschaft und Politik, Wissenswertes rund um die Umwelt, Erfindungen und Techniken etc.



Täglich 15 Minuten

neue Erkenntnisse erschließen



Mi
Do
Fr
Sa
So 18
Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So 25
Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So 04
Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So 11
Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So 18
Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So 25
Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So 01

Versuchen Sie, 40 Tage lang jeden Tag neue Erkenntnisse zu gewinnen und kleine Wissenslücken zu schließen.

Wenn Sie in Ihrem Alltag oder in Nachrichtensendungen auf Länder, Personen, Konflikte, politische Begriffe, Zeitgeschehen, Kunst, Geschichtliches oder sonst etwas stoßen, worüber Sie wenig bis gar nicht Bescheid wissen, dann recherchieren Sie dazu ein wenig. Vielleicht suchen Sie sich für jede Woche einen Themenbereich aus.

Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Interessen werden wachsen, Ihre Gespräche werden lebendiger werden.



familien

Der Katholische Familienverband

Gute Begegnungen

Die Qualität unseres Lebens hängt stark von der Qualität unserer Beziehungen ab. Wir fühlen uns bei den Menschen wohl, die uns mögen, wie wir sind. Wir spüren es, wenn uns jemand gut gesinnt ist, wir freuen uns, wenn Menschen gute Seiten an uns entdecken und benennen. Deshalb lohnt es sich, über die Begegnungen mit unseren Mitmenschen nachzudenken und diese positiv zu gestalten. Wie wäre es mit folgendem Motto: Betrachten Sie die Menschen, denen Sie begegnen, von ihrer guten Seite und denken Sie am Abend darüber nach, ob das gelungen ist.

Begegnungen reflektieren und gestalten

In der täglichen Viertelstunde könnten Sie sich jeden Tag überlegen, welchem Menschen Sie am nächsten Tag eine kleine Freude bereiten wollen.

Eine schon längst fällige Begegnung

Bei wem bin ich schon zu lange nicht mehr aufgetaucht. Wer würde sich am meisten freuen, wenn ich sie/ihn besuchen würde. Wie könnte ich diese Begegnung vorbereiten, was könnte ich mitbringen?

Schwierige Begegnungen

Natürlich begegnet man auch Menschen, mit denen man sich nicht so gut versteht. Hier lohnt es sich, zwei einfache (aber nicht einfach durchführbare) Regeln zu beachten: Ich bleibe stets höflich und rede nicht respektlos über diese Menschen. Es gibt meistens gute Gründe für die Unterschiedlichkeit der Anschauungen und Lebensweisen.



Täglich 15 Minuten

Begegnungen reflektieren und gestalten



„Lass nicht zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.“

Ein hoher Anspruch, den Mutter Teresa hier formuliert – aber auch ein großartiges Leitmotiv für die kommenden 40 Tage. Am Abend wird 15 Minuten lang über folgenden beiden Fragen nachgedacht:

Wer hat sich heute über eine Begegnung mit mir gefreut?
Wer könnte morgen nach einer Begegnung mit mir ein wenig glücklicher sein?



Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So

familien

Der Katholische Familienverband

Literatur

Gute Lektüre bedeutet für jede/n etwas anderes. Es geht jetzt nicht um seichte Unterhaltung oder Zeitvertreib (das hat zu anderen Zeitpunkten seine gute Berechtigung). Gute Lektüre ist etwas, das Aufmerksamkeit abverlangt, das von der Sprache und/oder vom Inhalt her fesselt, es werden Charaktere, Beziehungen, Handlungen, Gefühle, Probleme und Situationen beschrieben, deren Lebendigkeit, Treffsicherheit und manchmal Tiefgang viel mit dem Leben insgesamt zu tun haben.

Biografien von Persönlichkeiten, Lebensgeschichten von Heiligen

Es liegt auf der Hand, dass man von Lebensbeschreibungen besonderer Menschen profitieren kann. Vielleicht gibt es jemanden, dessen Lebenswerk Sie schätzen. Möglicherweise wäre es aber auch interessant, Leben und Legenden von Heiligen nachzulesen, sei es, dass sie in Österreich oft vorkommen oder in der Kirchengeschichte viel bewegt haben. Hier bietet das ökumenische Heiligenlexikon umfassende Informationen.

Die heilige Schrift, tägliche Leitgedanken, Weisheitsgeschichten

Wenn Sie ein christlicher Mensch sind, dann könnte es sich lohnen, in der Fastenzeit abschnittsweise eines der Evangelien durchzulesen oder sich die Psalmen durchzulesen. Oder Sie greifen zu einem Buch, das mit täglichen Gedanken durch die Fastenzeit begleitet. Natürlich findet sich hier auch einiges im Internet, wie beispielsweise Gedanken zum Tag (Bayern 2) oder Morgengedanken-ORF oder fastenzeitliche Gedanken von Anselm Grün.

Auch Poesie oder eine tägliche Kurz- oder Weisheitsgeschichte wäre ein schönes Programm. Da wäre das Eine oder Andere unter Umständen auch zum Vorlesen geeignet.



Täglich 15 Minuten

lesen



Mi
Do
Fr
Sa
So 18
Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So 25
Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa

„Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; denn wie Nahrung notwendig ist für das Leben des Leibes, so ist gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.“ – Johannes XXIII.

Bei uns dürfen es in der Fastenzeit täglich 15 Minuten sein.

Setzen Sie sich für Ihre tägliche Lektüre an einen besonderen Platz und sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind.

Egal, für welche Art der Lektüre Sie sich entscheiden, wenn Sie auf eine schöne Passage oder einen guten Gedanken oder eine Geschichte voller Leben stoßen, lassen Sie jemanden daran Anteil nehmen.



So 04 11 18 25 01
Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So

Musik gehört zum Menschen

Die ganze Menschheitsgeschichte hindurch gab es keine Kultur ohne Musik. Musik prägt uns von Geburt an, sie kann unser tiefstes Inneres berühren, faszinieren, motivieren, unterhalten, kann ein Ausdruck unserer selbst sein und kann uns zu Höchstleistungen treiben.

Bestimmte Musik wird mit bestimmten Situationen verbunden

Das Schlaflied, das Lied bei dem man sich kennengelernt hat, Musik, die beruhigt, aufpeitscht oder Gefühle verstärkt, Lieder, bei denen man einfach mitsingen muss, bestimmte Musiktitel erinnern an eine bestimmte Situation oder eine Filmszene. Es gibt Musikstücke oder Musikgruppen, die einen schlicht in eine andere Welt entführen oder in einen anderen Zustand versetzen. Wer sich mit Musik auseinandersetzt, erschließt sich eine eigene, schöne Welt.

Musikklassiker – es hat seine Gründe wieso diese berühren

Das ist natürlich etwas subjektiv, aber es ist immer faszinierend, der Macht und Größe eines Orgelkonzertes zu lauschen, wie beispielsweise Toccat und Fuge in D Moll, auch Klassiker wie das Requiem von Mozart oder das Ave Maria haben ihren Reiz, natürlich kann und darf es auch in eine ganz andere Musikrichtung gehen.

Musik machen

Vielleicht möchten Sie aber auch selber Musik machen. Noch vor kurzem wurde viel getrommelt, zurzeit entstehen viele Chöre, das Singen wird als persönliche Herausforderung und als schönes Gemeinschaftserlebnis neu entdeckt. Wie wäre es, wenn Sie Liedtexte auswendig lernen und einfach für sich singen oder gibt es jemandem im Haus, dem ein Schlaflied gefallen würde?



Täglich 15 Minuten

Musik



Unser Leben wird durch Musik stark geprägt.

Jede/r von uns hat einen etwas anderen Musikgeschmack. Ihre Aufgabe ist es, nach Musik zu suchen, die Sie ganz einfach fesselt, und der Sie sich ganz hingeben können.

Dabei kann es kein Fehler sein, sich auf Klassiker einzulassen. Wichtig ist, dass Sie zu Beginn der Viertelstunde wissen, welche ein/zwei Musikstücke aus Ihrer Musiksammlung oder auch aus dem Internet (evtl. Youtube) Sie anhören möchten und dass jedes Musikstück bis zum Ende gespielt wird.

Suchen Sie sich nach dem Musikgenuss gleich die Musikstücke für den kommenden Tag aus.



Mi
Do
Fr
Sa
So 18
Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So 25
Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So 04

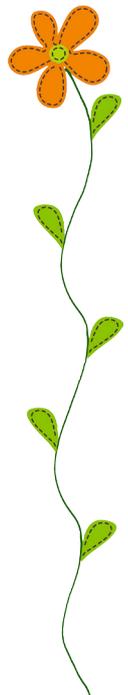
Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So

familien

Der Katholische
Familienverband

KLEINE ÄNDERUNG
GROSSE WIRKUNG
GUTES LEBEN

Mi	<input type="checkbox"/>
Do	<input type="checkbox"/>
Fr	<input type="checkbox"/>
Sa	<input type="checkbox"/>
So	18
Mo	<input type="checkbox"/>
Di	<input type="checkbox"/>
Mi	<input type="checkbox"/>
Do	<input type="checkbox"/>
Fr	<input type="checkbox"/>
Sa	<input type="checkbox"/>
So	25
Mo	<input type="checkbox"/>
Di	<input type="checkbox"/>
Mi	<input type="checkbox"/>
Do	<input type="checkbox"/>
Fr	<input type="checkbox"/>
Sa	<input type="checkbox"/>



So	04	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	01																					
		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	

familien[®]
Der Katholische Familienverband

KLEINE ÄNDERUNG
GROSSE WIRKUNG
GUTES LEBEN

Mi	<input type="checkbox"/>
Do	<input type="checkbox"/>
Fr	<input type="checkbox"/>
Sa	<input type="checkbox"/>
So	18
Mo	<input type="checkbox"/>
Di	<input type="checkbox"/>
Mi	<input type="checkbox"/>
Do	<input type="checkbox"/>
Fr	<input type="checkbox"/>
Sa	<input type="checkbox"/>
So	25
Mo	<input type="checkbox"/>
Di	<input type="checkbox"/>
Mi	<input type="checkbox"/>
Do	<input type="checkbox"/>
Fr	<input type="checkbox"/>
Sa	<input type="checkbox"/>



So	04	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	01																	
		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

familien[®]
Der Katholische Familienverband